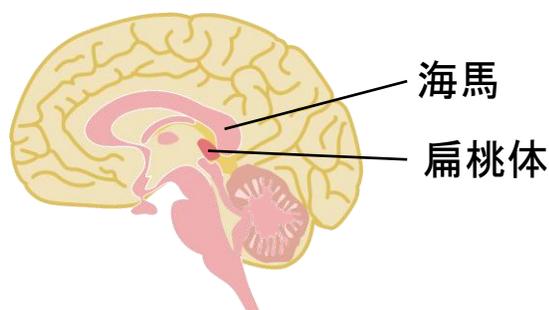


### ～歯科と認知症～

ムシ歯や歯周病で歯を失うと、咀嚼する（かむ）力が衰えます。  
このことが、脳にたいへん重要な影響をもたらすと考えられています。

⇒歯を使って咀嚼することは、脳の海馬や扁桃体といった認知機能をつかさどる領域に刺激を与えます。

☞咀嚼する力が衰えると、脳への刺激が減り、海馬や扁桃体における認知機能が低下し、認知症の一因になるといわれています。



・また、歯の少ない人は、飲み込みやすくやわらかい、めん類や菓子パンなどに食材が偏ることで、適正な栄養摂取ができなくなり、栄養不足になってしまいます。

☞栄養不足も脳の代謝を狂わせてしまい、認知症発症の一因になるといわれています。

・歯周病になると「サイトカイン」や「活性酸素種（ROS）」といった物質が体内で作られます。

☞これらの物質が血液を介して脳にダメージを与えることで認知症リスクを高めるといわれています。



日頃からの歯みがき、口のケア、  
定期的な歯科受診を心がけましょう！